

Whirl

El universo dentro de un latido



JAWAD YOUSOFI



Whirl

El universo dentro de un latido

JAWAD YOUSOFI

*Para cada corazón que alguna vez ha latido,
y para el universo
que gira en silencio dentro de él.*



El primer latido





El primer latido

Antes de tener un nombre,
antes de tener un rostro,
antes de tu primer aliento,
tu corazón ya latía.

Nadie se lo enseñó.
Nadie se lo pidió.
Simplemente empezó,
y desde entonces no se ha detenido.

Ahora mismo, mientras lees estas palabras,
está latiendo.

En silencio.

Con fidelidad.

Sin pedirte nada.



Pasamos la vida buscando el asombro afuera.

Arriba, en las estrellas.

Lejos, en los océanos.

Allá, en la distancia.

Pero lo más asombroso que llegaremos a conocer
se mueve dentro de nuestro pecho.

Esta es la magia de un latido.

Este pequeño libro es una invitación a escuchar.

Pausa: Pon una mano sobre tu pecho. ¿Puedes sentirlo?

U N O

Escucha





Uno · Escucha

Rara vez oímos nuestro propio corazón.
El mundo es ruidoso.
La mente, aún más.

Pero el corazón sigue su ritmo de todos modos,
como el mar sigue con sus olas
aunque nadie lo esté mirando.

Quédate en calma un momento.
Deja que el ruido se asiente.

Ahí está.
Late.
Y late.
Y late.



Cerca de cien mil veces al día,
pronuncia la misma palabra sencilla.

Vida.

Vida.

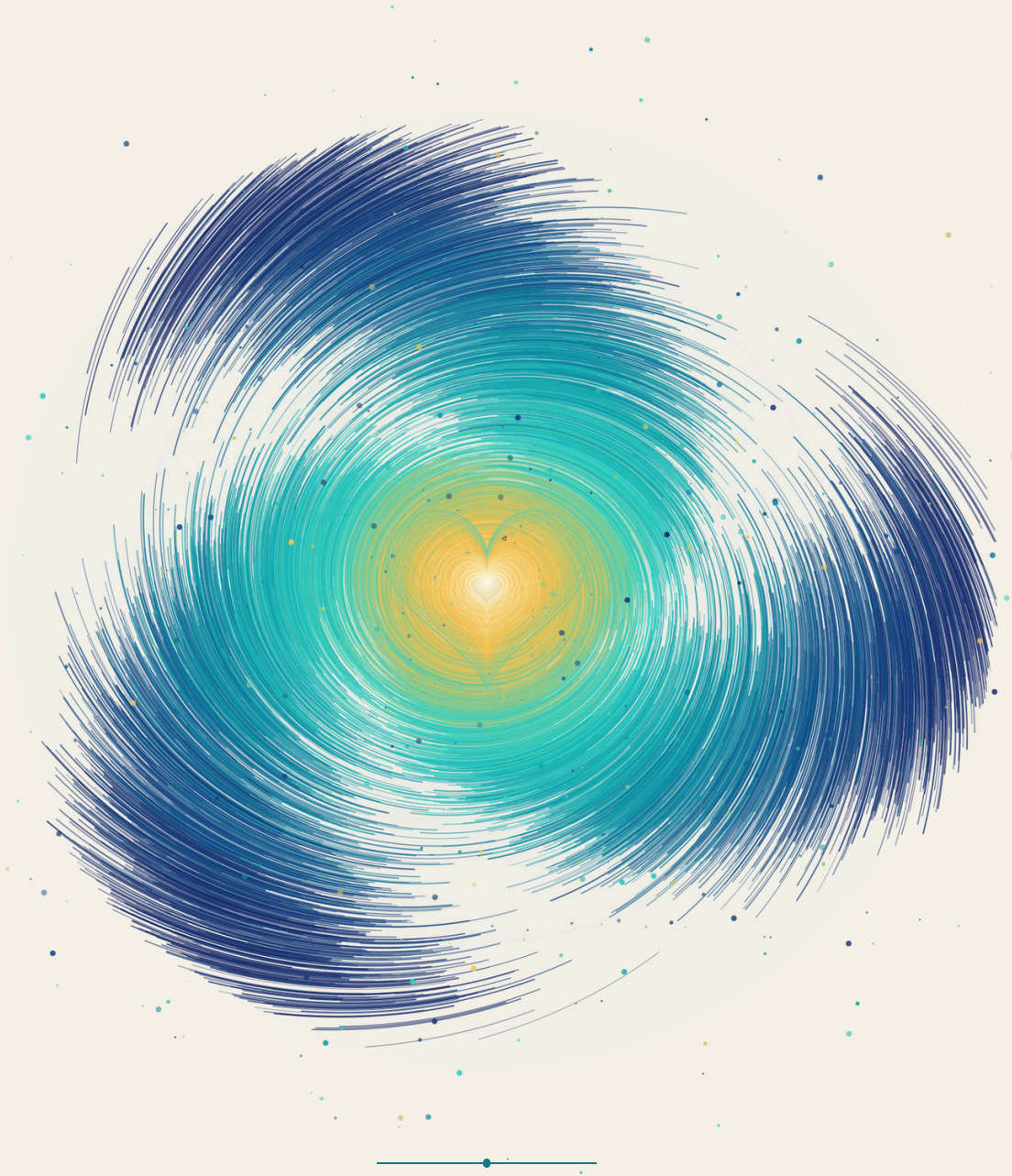
Vida.

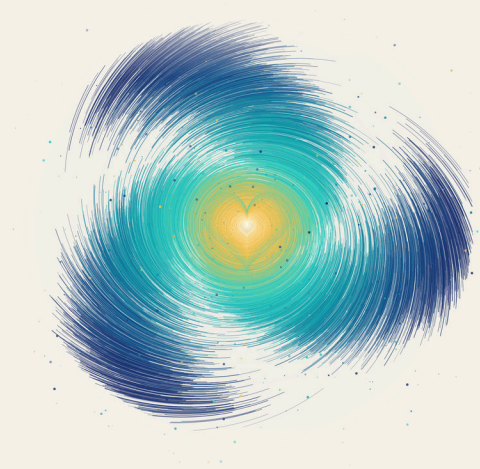
Escuchar a tu corazón
es recordar
que algo en ti
nunca deja de cuidarte.

*Pausa: ¿Cuándo fue la última vez que escuchaste de verdad
tu propio latido?*

D O S

El remolino





Dos · El remolino

Mira hacia arriba en una noche despejada.

La Tierra gira bajo tus pies.

Da vueltas alrededor del Sol.

El Sol gira alrededor del corazón de la galaxia.

Y la galaxia misma gira,

un gran remolino lento de luz.

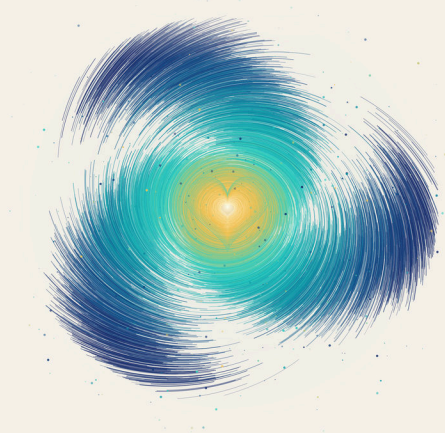
Nada en el universo está quieto.

Todo se mueve en círculos,

volviendo, y volviendo otra vez.

Ahora mira hacia dentro.





Con cada latido,
tu sangre comienza su círculo a través de ti.
Sale del corazón.
Recorre cada parte de ti.
Y vuelve a casa.

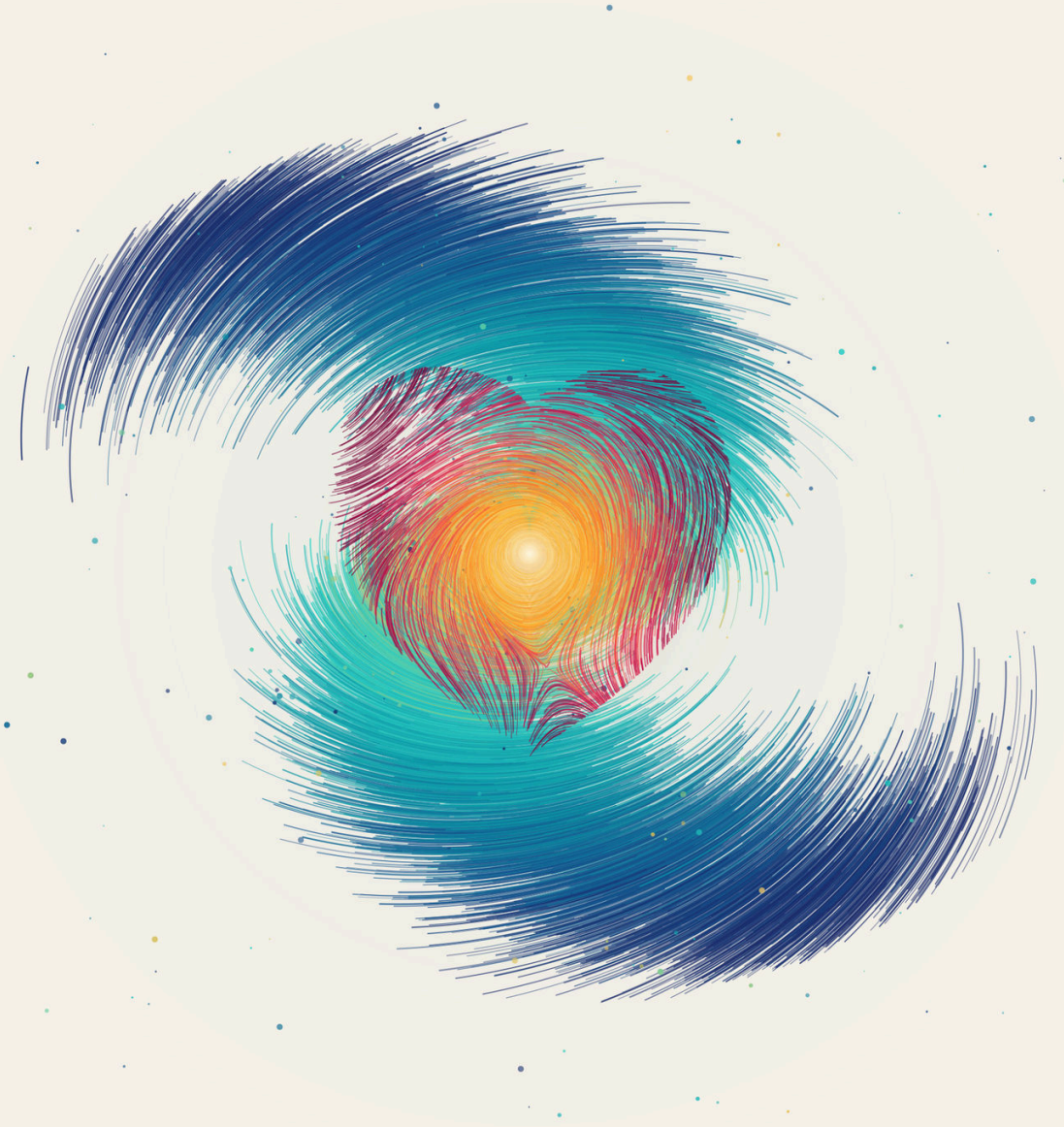
El mismo movimiento que hace girar las galaxias
gira dentro de ti.

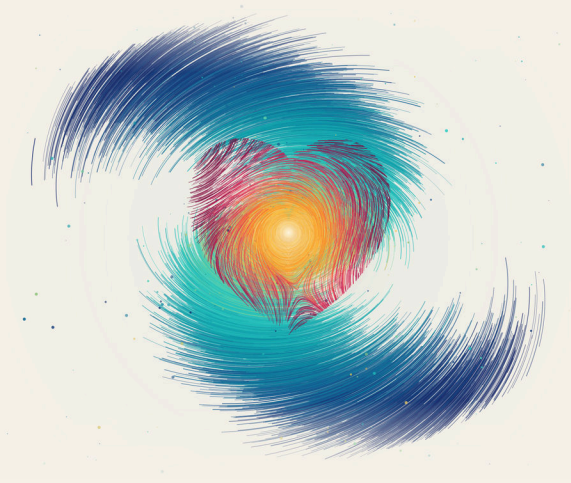
No miras el universo desde fuera.
Eres uno de sus remolinos.

Pausa: ¿Puedes sentir el círculo que se mueve a través de ti?

T R E S

Aliento y latido





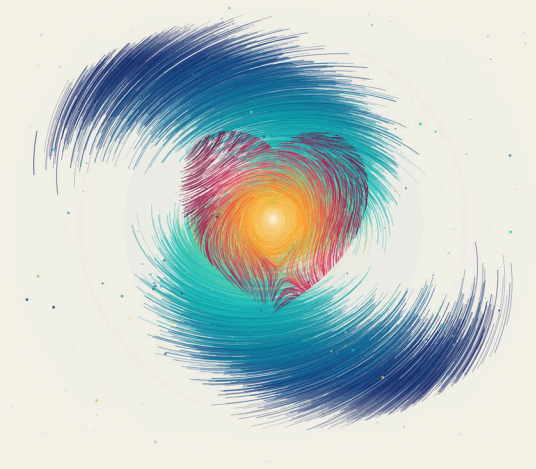
Tres · Aliento y latido

Dos ritmos viven dentro de ti.

El aliento,
lento y amplio,
como una marea que llega y se retira.

El latido,
rápido y constante,
como pasos que nunca se cansan.

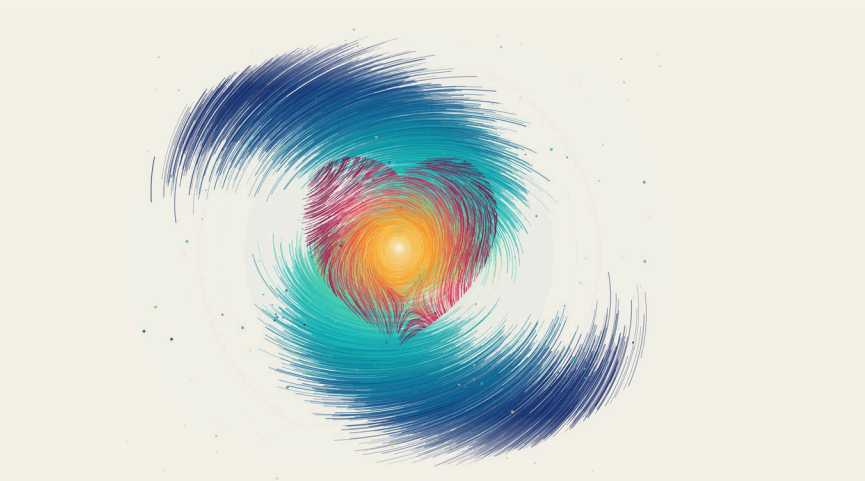




No son extraños.
Se mueven juntos.
Cuando el aliento se hace más hondo,
el corazón a menudo lo sigue.
Cuando el aliento se apresura,
el corazón también se acelera.

Uno es el océano.
El otro es el tambor.
Juntos crean la música
en la que has vivido
toda tu vida.

No siempre puedes calmar el tambor.
Pero casi siempre puedes
serenar la marea.



Y el tambor escucha.

Pausa: Suelta el aire en una larga exhalación. ¿Qué hace tu corazón?



C U A T R O

La quietud entre latidos





Cuatro · La quietud entre latidos

Cada latido lleva una pausa dentro.

El corazón se contrae,
y luego descansa.

Se contrae,
y descansa.

Sin el descanso,
no podría haber latido.

La quietud no es la ausencia del ritmo.
Es parte de él.



Tememos las pausas de nuestra vida.

Los días vacíos.

La espera.

El silencio cuando algo termina.

Pero el corazón sabe algo que olvidamos.

Descansar no es detenerse.

Descansando se forma el siguiente latido.

Incluso en la quietud,

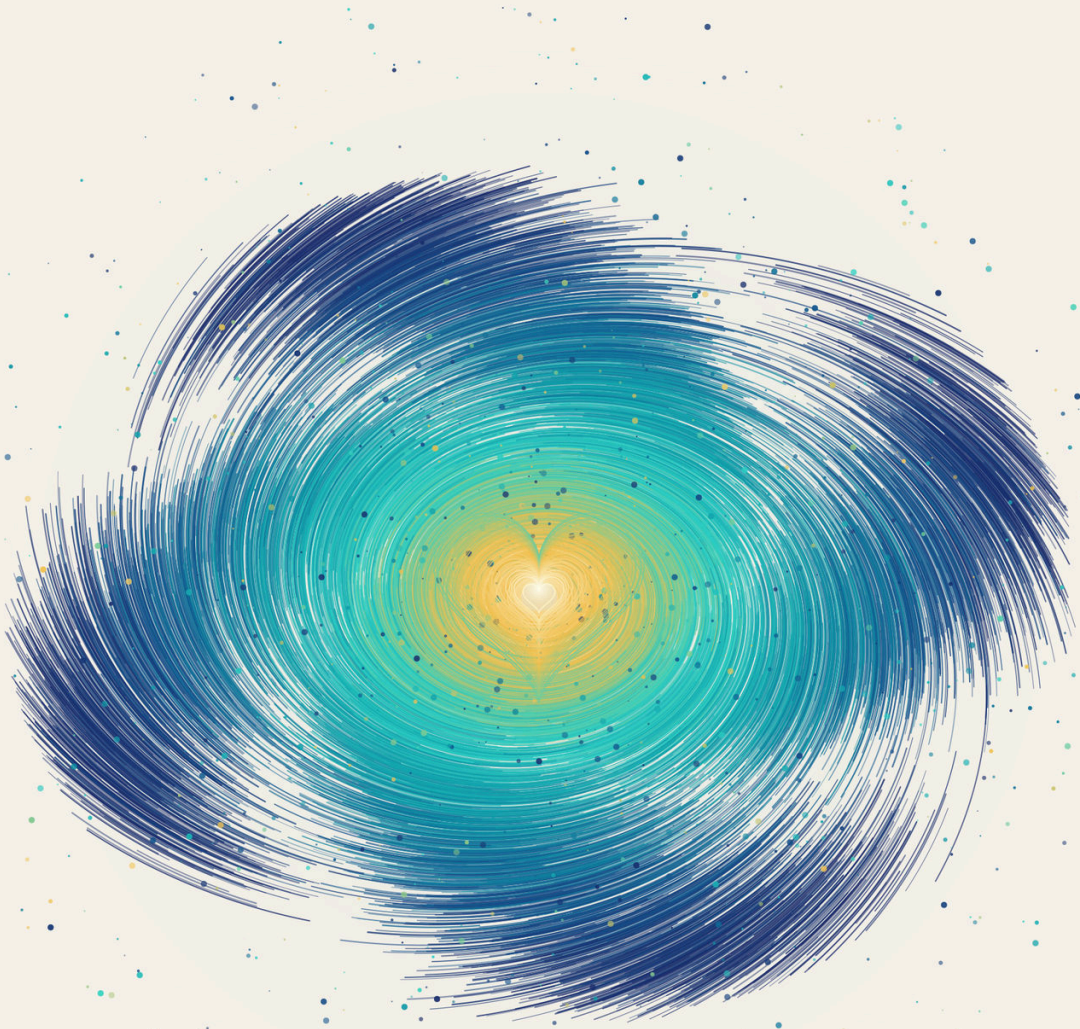
la vida se recoge en sí misma

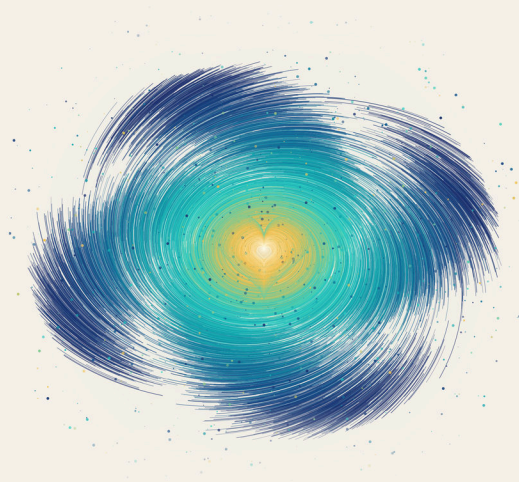
para empezar de nuevo.

Pausa: ¿En qué lugar de tu vida pide la quietud ser honrada?

CINCO

Atemporal





Cinco · Atemporal

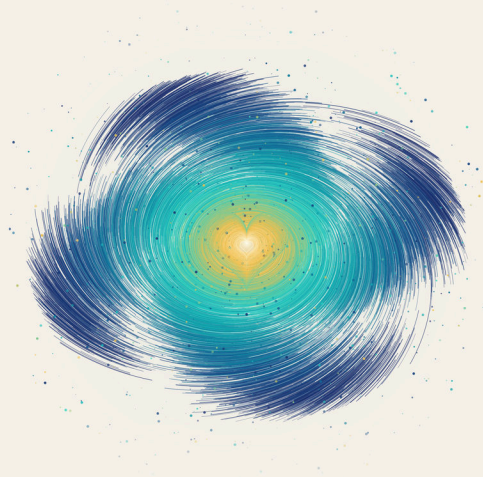
Tu latido es más antiguo de lo que crees.

Antes del tuyo,
estaba el de tu madre,
y viviste dentro de su ritmo
antes de conocer cualquier otra cosa.

Antes del suyo, otro.

Y otro más.

Un ritmo que pasa de corazón en corazón,
a través de edades que nadie puede contar.



El hierro de tu sangre
estuvo una vez dentro de una estrella.
El agua de tu cuerpo
corrió una vez por ríos y lluvias.

Tu corazón es nuevo.
Su ritmo es antiguo.

Cada latido guarda el pasado,
vive el presente
y lleva la vida hacia adelante.

Pausa: ¿De quién fue el primer latido que escuchaste?

S E I S

El corazón que recuerda





Seis · El corazón que recuerda

Algunos corazones laten junto al nuestro un tiempo,
y luego se van.

Una madre, un padre.

Una amistad.

Un amor.

Una pequeña vida que no esperábamos perder.

Su ritmo se detiene.

El nuestro sigue.

Y sin embargo,
algo suyo se queda.



En nuestra forma de reír.
En las palabras que usamos.
En la bondad que nos enseñaron
sin decir una sola palabra.

El corazón recuerda
lo que la mente deja ir.

El duelo es amor
que todavía tiene adónde ir.
Deja que vaya allí.
Deja que lata a través de ti
hacia las vidas que tocas.



Ningún corazón que nos amó
queda nunca del todo en silencio.

Pausa: ¿De quién es el ritmo que aún vive en ti?



S I E T E

Cuando el corazón se acelera





Siete · Cuando el corazón se acelera

A veces el corazón corre.

Con miedo.

Con alegría.

Con amor.

Antes de las palabras que tememos decir.

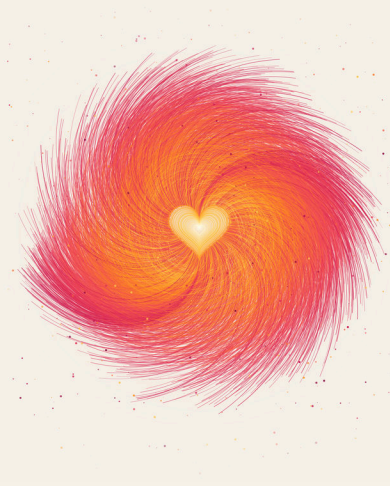
Golpea.

Aletea.

Nos llena los oídos.

A menudo vemos un corazón acelerado
como algo que va mal.





Pero muchas veces es simplemente el corazón
diciéndonos que este momento importa.

Está despierto a lo que estamos viviendo.

Cuando se acelera,
no tienes que luchar contra él.
Pon una mano donde puedas sentirlo.
Exhala, lento y largo.
Dile, con suavidad:
te escucho.

Y deja que encuentre el camino a casa,
a su canción serena.

*Pausa: ¿Qué fue lo último que aceleró tu corazón, y qué te
estaba diciendo?*

O C H O

Con vida





Ocho · Con vida

Un latido es un sí silencioso.

Sí a este aliento.

Sí a este momento.

Sí a una oportunidad más.

No espera un día perfecto.

También late en los días difíciles.

En los días en que no encontramos el rumbo.

En los días en que olvidamos que está ahí.

Nunca nos pide que nos lo ganemos.

Quizá ese sea su regalo más hondo.

Mantenernos con vida

sin tener que merecerlo.



Cuando recordamos esto,
algo se ablanda.
La gratitud llega sin que la llamemos.

Cada latido es un pequeño amanecer.
Miles cada día,
y cada uno susurra:
empieza de nuevo.

Pausa: Si este latido es un regalo, ¿qué harías con él?

NUEVE

El ritmo de la Tierra





Nueve · El ritmo de la Tierra

El corazón no es el único tambor.

La marea sube y baja,
dos veces al día,
desde que existe el océano.

Las estaciones giran.

Florecer.

Plenitud.

Soltar.

Descanso.

Y florecer otra vez.





Las aves cruzan continentes enteros
y regresan.

El día respira y se vuelve noche,
y la noche, día.

La Tierra también tiene un ritmo.
Y el tuyo fue moldeado por él,
mucho antes de que nacieras.

Cuando caminas con los pies descalzos,
cuando miras las olas,
cuando te levantas con el sol,
no estás huyendo de tu vida.

Estás recordando el ritmo
al que perteneces.

Pausa: ¿Qué ritmo de la naturaleza te llama?



D I E Z

Cada corazón





Diez · Cada corazón

Ahora mismo, en todo el mundo,
laten miles de millones de corazones.

La criatura que acaba de nacer.
La persona anciana cerca del final.
Quien se cruzó contigo esta mañana.
La persona que más amas.
La persona a quien más te cuesta amar.

Cada uno lleva el mismo universo en remolino.
Cada uno guarda el mismo ritmo silencioso.

Nuestros idiomas son distintos.
Nuestros rostros son distintos.
Nuestras historias son distintas.



Pero bajo todo ello,
un solo ritmo nos late dentro.

Cuando miras a otra persona,
estás mirando un corazón
que hace exactamente lo que hace el tuyo.

Manteniendo a alguien con vida.
Sin pedir nada.
Latiendo sin cesar.

Pausa: ¿A qué corazón podrías honrar hoy?

O N C E

Vivir el latido





Once · Vivir el latido

Entonces, ¿cómo vivir dentro de esta maravilla?

Haz una pausa.

Aunque sea una vez al día,
pon una mano sobre tu pecho
y simplemente siente.

Ve más despacio.

Una vida apresurada pasa de largo junto a su propio
latido.

Una vida más lenta puede oírlo.

Respira.

Deja que la marea se calme,
y que el tambor la siga.





Honra la quietud.
El descanso es parte del ritmo,
no una pausa en él.

Observa los círculos.
En las estaciones.
En las mareas.
En el sol que sale y se pone.
Eres parte de cada uno.

Trátate con suavidad.
Tu corazón nunca se ha rendido contigo.
Quizá puedas ser así de fiel contigo.





Comparte el ritmo.
Escucha de cerca a alguien.
Siéntate a su lado.
Que sienta que tiene compañía.

Pausa: Una mano en el pecho. Un aliento lento. ¿Qué sientes?



Sigue latiendo





Sigue latiendo

Un día lo notarás.

En medio de un momento cualquiera,
lavando una taza,
mirando la luz,
junto a alguien que amas,
lo sentirás.

El latido silencioso bajo todas las cosas.

Y entenderás
que nunca tuviste que buscar en el cielo
para encontrar el universo.

Estuvo aquí todo el tiempo.





Girando.
Dando vueltas.
Latiendo.

Dentro de cada latido,
un universo en remolino.

Atemporal.
Vivo.



La serie Grand

Libros pequeños, compartidos gratis.

Lee menos, vive más.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl

Sobre este libro

Whirl · El universo dentro de un latido

Escrito por Jawad Yousofi, con la ayuda de IA (Claude, de Anthropic). La idea, la visión y el corazón de este libro son del autor. Traducido del inglés con la ayuda de IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Puedes copiarlo, compartirlo y adaptarlo libremente con fines no comerciales, dando crédito y bajo la misma licencia.

Los dibujos se hicieron trazo a trazo para este libro: miles de líneas finas girando en remolino alrededor de un corazón dorado. Todas las ilustraciones son originales de este libro.

Otros libros llevan títulos parecidos, como Whirl Away de Russell Wangersky y Tilt-a-Whirl de Chris Grabenstein. Este libro no tiene relación con ellos.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com